

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LARI 60METER MURID SD 221 TANAH KONGKONGKABUPATEN BULUKUMBA

**Hermawang¹⁾, Irfan²⁾, Suwardi³⁾
Pendidikan Olahraga, Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
Email: mawanjih@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan dua variabel bebas yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan satu variabel terikat yaitu kemampuan lari 60 meter. Populasi penelitian ini adalah murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba. Secara random sampling dipilih sampel sebanyak 30 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pada taraf signifikan 0,05, dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 60 meter murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba dengan nilai r sebesar 0,725 ($Pvalue < \alpha 0.05$); (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba dengan nilai r sebesar 0,709 ($Pvalue < \alpha 0.05$); (3) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan lari 60 meter murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba dengan nilai (R) sebesar 0,806 ($Pvalue < \alpha 0.05$); dan nilai F_{hitung} (F) sebesar 24,985.

Keywords: lari 60 meter, daya ledak tungkai, dan keseimbangan,

PENDAHULUAN

Peranan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini telah merubah pola berpikir manusia dari cara yang klasik menjadi modern. Hal ini memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia dan perkembangan ilmu keolahragaan secara keseluruhan, sehingga olahraga semakin penting

bagi kehidupan manusia bagi olahraga di tinjau dari segi pendidikan, segi prestasi, segi kejiwaan, fisik maupun sosial.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah berpengaruh besar terhadap perkembangan tubuh, fisik, sikap dan tingkah laku anak didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani yang diajarkan dapat

membangkitkan dan mengarahkan potensi pada anak didik serta nantinya sehat serta berkualitas.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial.

Salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini yaitu Atletik. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, Atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu athlon atau athlum yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Sedangkan orang yang melakukannya dinamakan athleta (atlit). Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam Atletik seperti jalan, lari, lompat dan

lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Lari 60 meter adalah salah satu nomor lari yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik. Nomor ini adalah nomor yang bergengsi disetiap kejuaraan atletik baik tingkat kota atau ditingkat nasional. Kematangan dari seorang atlet dalam menerima aba-aba, teknik berlari, mental dan yang tak kalah pentingnya adalah berkat dari latihan fisik.

Kemampuan fisik tersebut terutama sangat dibutuhkan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam lari 60 meter. Adapun komponen fisik yang diduga dapat menunjang panjang tungkai 60 meter serta menjadi objek dalam penelitian ini adalah unsur fisik panjang tungkai, kekuatan tungkai dan kecepatan reaksi kaki.

Mengenai unsur kondisi fisik seperti daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter adalah sangat penting. Karena dengan daya ledak tungkai yang baik akan dapat melakukan tolakan atau dorongan badan kedepan yang kuat pada saat

berlari, dan hal ini sangat menunjang dalam memperoleh hasil kecepatan lari yang baik. Olehnya itu daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang turut mempengaruhi kemampuan lari 60 meter.

Begitu pula halnya dengan keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lari 60 meter. Keseimbangan terutama sangat diperlukan pada saat berlari karena untuk dapat berlari secepat mungkin maka dibutuhkan keseimbangan yang baik, dan hal ini turut mendukung cepatnya si pelari dalam mencapai garis akhir/finish.

Unsur daya ledak tungkai dan keseimbangan merupakan unsur fisik yang sangat diperlukan di banyak cabang olahraga, salah satunya cabang atletik khususnya pada nomor lari cepat (sprint). Permasalahan yang timbul pada siswa SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba belum sepenuhnya menguasai teknik dasar lari 60 meter secara sempurna, disebabkan karena kurangnya teknik dasar yang dimiliki oleh murid itu sendiri. Seperti pada

saat start daya ledak tungkai murid masih kurang serta pada saat berlari keseimbangan peserta didik masih kurang memadai.

Oleh sebab itu, perlu adanya dukungan antara lain unsur kemampuan fisik seperti daya ledak tungkai dan keseimbangan. sehingga prestasi olahraga lari siswa SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba kurang maksimal. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang menggunakan metode *korelasional*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasi design*. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah daya ledak tungkai dan keseimbangan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lari 60 meter.

Penelitian ini dilaksanakan di SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba pada semester ganjil tahun pelajaran 2016/2017. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba. pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel yang terpilih dari penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang murid putra SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes daya ledak tungkai, keseimbangan dan lari 60 meter yang dimulai dari start sampai digaris finish, dan yang diambil adalah waktu terbaik dari 3 kali pelaksanaan.

Nilai hasil belajar peserta didik diperoleh dari skor yang diberikan setelah perlakuan, berupa tes tes daya ledak tungkai, keseimbangan dan lari 60 meter yang dimulai dari start sampai digaris finish, dan yang diambil adalah waktu terbaik dari 3 kali pelaksanaan.

Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif korelasi. Analisis deskriptif digunakan untuk

mendeskrripsikan atau memberikan gambaran umum mengenai pencapaian hasil belajar peserta didik baik pada kelas berupa mean, median, modus, nilai tertinggi, nilai terendah dan standar deviasi.

Analisis korelasi digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi Pearson. jika data terdistribusi normal dan homogen dan menggunakan statistik non-parametrik uji-mann whitney jika data tidak terdistribusi normal dan tidak homogen.

Uji Hipotesis

Pada penelitian, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t dengan rumus:

$$H_0 : \rho_{x1.y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x1.y} \neq 0$$

Kriteria pengujian:

Jika r (Pvalue. $> \alpha$ 0,05),
maka terima H_0 dan tolak H_1

Jika r (Pvalue. $< \alpha$ 0,05),
maka tolak H_0 dan terima H_1

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi pearson, diperoleh nilai r hitung (r) sebesar =

0,709 ($P\text{value} < \alpha 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki keseimbangan yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter yang baik pula.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Belajar

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lari 60 meter pada Murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median dan distribusi frekuensi.

Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rangkuman hasil

Statistik	Variabel		
	X_1	X_2	Y
Jumlah Sampel (n)	30	30	30
Nilai Minimum	1.25	62.00	11.17
Nilai Maksimum	1.65	85.00	14.05
Rentang	.40	23.00	2.88
Rata-rata	1.4697	73.0333	12.7510
Median	1.4700	72.5000	12.7250
Simpangan Baku (s)	.09152	6.04285	.86842
Varians (S^2)	.008	36.516	.754

Dari tabel 4.1 di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

a. Variabel Kemampuan lari 60 meter (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan lari 60 meter (Y), diperoleh nilai minimum 11,17 detik dan nilai maksimum 14,05 detik, dengan rentang 2,88 detik. Nilai rata-rata sebesar 12,75 detik, memiliki median sebesar 12,72 detik dengan simpangan baku 0,86 detik, dan varians sebesar 0,75 detik.

b. Variabel Daya ledak tungkai (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel panjang tungkai (X1), diperoleh nilai minimum 1,25 meter dan nilai maksimum 1,65 meter, dengan rentang 0,40 meter. Nilai rata-rata sebesar 1,46 meter, memiliki median sebesar 1,47 meter, dengan simpangan baku 0,09 meter, dan varians sebesar 0,008 meter.

c. Variabel Keseimbangan (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel daya ledak tungkai (X2), diperoleh nilai minimum 62 point dan nilai maksimum 85 point, dengan rentang 23 point. Nilai rata-rata sebesar

12,75 point, memiliki median sebesar 12,72 point, dengan simpangan baku 0,86 point, dan varians sebesar 0,75 point.

Analisis korelasi

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi Pearson.

a. Analisis korelasi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

Data daya ledak tungkai diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes pengukuran daya ledak tungkai. Untuk mengetahui keeratan antara hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba dilakukan analisis korelasi Pearson. Rangkuman hasil

analisisnya tercantum dalam tabel 4.3 sebagai berikut:

Menggunakan uji korelasi pearson dikemukakan sebagai berikut; nilai r hitung (r) diperoleh = 0,725 ($P\text{value} < \alpha$ 0,05) berarti ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

b. Analisis korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

Data keseimbangan diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis. Untuk mengetahui keeratan antara hubungan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba dilakukan analisis korelasi Pearson. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 4.4 sebagai berikut:

Hasil uji analisis koefisien korelasi dengan menggunakan uji korelasi pearson dikemukakan

sebagai berikut; nilai r hitung (r) diperoleh = 0,709 ($P\text{value} < \alpha$ 0,05) berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

c. Analisis korelasi antara daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

Analisis korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui keeratan antara hubungan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai, keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

Hasil uji analisis koefisien korelasi ganda dengan menggunakan uji- r regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r hitung (r) diperoleh nilai sebesar $R = 0,806$, dan nilai R square (R^2) sebesar = 0,649 ($P\text{value} < \alpha$ 0,05) setelah dilakukan uji signifikansi atau keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji F diperoleh nilai F hitung = 24,985

(Pvalue < α 0,05), Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

Apabila daya ledak tungkai dan keseimbangan diperhatikan pada setiap melakukan lari 60 meter, maka secara fisiologi akan menghasilkan unsur kemampuan lari yang lebih baik. Dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari diperlukan daya ledak tungkai, dan keseimbangan. Hal ini disebabkan dalam kemampuan berlari di perlukan daya ledak tungkai yang baik mampu berlari dengan cepat dengan kekuatan yang maksimal. Di samping itu keseimbangan yang mampu menjaga kestabilan saat berlari sehingga dapat membantu murid untuk start dan berlari semaksimal mungkin. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk dapat memiliki kemampuan lari yang baik maka diperlukan daya ledak tungkai dan keseimbangan yang menunjang dalam kemampuan lari 60 meter.

Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, memperlihatkan adanya hubungan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, yusuf 1992, *olahraga pilihan atletik* . Dirjen Dikti Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, renika Cipta, Jakarta.
- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan pendidikan Jasmani* Jakarta : P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.

- Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Makassar : FIK UNM.
- Harsono. 1988. *Coaching and Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga, Cetakan 2*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kasiyo, Dwijowinoto, 1993., *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan IKIP* Semarang Pres, semarang.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Rahantoknam. B.E. 1989. *Belajar Motorik; Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta : P2LTPTK Ditjen Dikti.
- Rani abd. Adib. 1989. *Pengembangan Prestasi Olahraga*. KONI Kodya Ujung Pandang.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Ditjen Dikti.
- Soebroto, Moch. 19979. *Tuntutan Mengajar Atletik, Proyek Pemasalan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pembangunan Tenaga Kependidikan*. Jakarta.
- Sugiyono, 2012. *Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.